

**CLASSIFICADOS
INTELIGENTES**



ÚLTIMAS NOTÍCIAS

Belo Horizonte, MG, Brasil, **Domingo** 31/08/2003

DOMINGO

Candidatos Classificados na 1a Etapa



Colunas

Carlos

Dançar para viver melhor

Mirtes Helena
Editora Adjunta

Todas as quintas feiras, às 20 horas, um grupo de cerca de dez pessoas se reúne numa sala da avenida Prudente de Moraes, 621. Trata-se de mais uma sessão de Biodança, uma atividade que não é exatamente uma psicoterapia, mas que tem fins terapêuticos. Mais do que dançar, as pessoas se revelam, se descobrem e se 'curam', tomando consciência de seus reais desejos e dificuldades, gerando uma maior integração entre pensamento, sentimento e ação. Não há pré-requisitos para fazer Biodança, embora o trabalho seja feito em cima de movimentos. Basta ter vontade de se autoconhecer e alguma disposição para se relacionar com o outro, pois toda a atividade é realizada em grupo. Ser tímido ou deficiente físico não é desculpa para não participar. Também eles se beneficiam desta técnica, que andou em baixa há algum tempo, mas vem sendo recuperada por profissionais sérios como Simone Noronha, para quem a Biodança é um sistema de integração afetiva, renovação orgânica e aprendizagem das funções originais de vida.

Houve um tempo, no final dos anos 70, início dos 80, em que a Biodança esteve no auge. Depois, quase caiu em desgraça, ficou mal falada. Parece que gente inescrupulosa ou despreparada transformou as sessões de Biodança em sacanagem e muitos começaram a ver esta atividade com desconfiança. Você se lembra disso ou teve conhecimento disso?

Infelizmente, isto aconteceu e até hoje pagamos caro por isto. Foi no início do sistema Biodança e não foi por falta de escrúpulo ou por sacanagem dos facilitadores ou dos participantes. Foi por uma dificuldade mesmo daquela época, do horizonte cultural da época, quando a liberação sexual estava no auge, havia um modismo de quebrar barreiras e tabus sexuais. Basta lembrar: o movimento hippy, a Somaterapia, Osho, e outros são exemplos de técnicas



Mais Notícias

- Rozi Melo
- Gastronomia fora da cidade
- Coluna Rodízio de Chefs
- Colunas especiais
- Os vinhos de Beaujolais
- Coluna Cibele Ruas

Cadernos

Minas

Esportes

Economia

Brasil

Mundo

Opinião

Editorial

Charge

Artigo

Cartas

[Lindenberg](#)
[Márcio Fagundes](#)
[Nairo Alméri](#)
[Rogério Perez](#)
[Marcelo Rios](#)
[Eduardo A. Reis](#)
[Hélio Fraga](#)
[Nalu Saad](#)
[Manoel Hygino](#)
[Chico Maia](#)
[Paulo César](#)
[Cláudio Humberto](#)
[Mario Vale](#)

Semanários

[Info.com](#)

[Veículos](#)

[Turismo](#)

[Brasília](#)

[Plural](#)

[Programinha](#)

[Domingo](#)

Serviços

[Medicina e Saúde](#)

[Por Dentro da Lei](#)

[Prof. Helinho](#)

[Roteiro Cultural](#)

[Lazer](#)

Indicadores

DÓLAR

Comercial

Compra: 2,9770

Venda: 2,9790

Paralelo

Compra: 2,9800

Venda: 3,0370

Turismo

Compra: 2,8900

Venda: 3,0300

que sofreram também severas críticas. Nesta época, havia um temor muito grande do contato, que era uma das barreiras da comunicação inter-humana. Isso fez com que as terapias de contato, ou terapias corporais, fossem interpretadas como estimulação sexual. O fato de a Biodança ter como uma de suas ferramentas de trabalho o contato-amor e a carícia como algo terapêutico e curador, fez com que as pessoas, de uma forma geral, confundissem tudo. Esses acontecimentos foram, de fato, muito prejudiciais ao Sistema Biodança. Mas, graças à seriedade metodológica e ao aprimoramento do corpo técnico, isto hoje não acontece mais. A Biodança é vista e respeitada como um sistema de desenvolvimento das potencialidades humanas e é praticada por muitos, com escolas de formação no Brasil, na América Latina e Europa.

Dá pra definir o que é a biodança? É uma psicoterapia?

É um sistema de desenvolvimento e crescimento pessoal que utiliza a dança e a comunicação em grupo para promover o autoconhecimento. É reaprender as funções originárias da vida e promover a integração afetiva. É dançar as emoções, dançar a vida. É renovação orgânica. Não é considerada psicoterapia porque seu conteúdo não faz parte do currículo da Psicologia. Para ser um facilitador de Biodança, não é pré-requisito ser psicólogo. A Biodança conta com uma formação prática e é parte da Psicologia. Entretanto, seus resultados são terapêuticos, a pessoa toma consciência de si mesmo, de seus desejos, anseios, medos, dificuldades e facilidades, podendo promover mudanças em sua maneira de ser e estar no mundo. Gera uma integração entre sentimento, pensamento e ação, fazendo com que o participante tenha maior facilidade em estar consigo mesmo, com o outro e com a totalidade, de forma mais autêntica. A pessoa é capaz de se expressar de forma coerente consigo e com o ambiente. Por isto, a Biodança é terapêutica, mas não é psicoterapia.

O que acontece numa sessão de Biodança?

Ela é dividida em dois momentos distintos. No primeiro, que chamamos de intimidade verbal, o participante é convidado a fazer um relato das vivências abordadas na sessão anterior. É um momento de fundamental importância para a elaboração das emoções e racionalização. É neste momento que o participante percebe suas ações no mundo, faz correlação das danças com seu cotidiano e assim vai se compreendendo mais, se conhecendo mais. É o momento de fechamento da sessão anterior, de ligar o emocional ao racional. O segundo momento é a dança propriamente dita, quando os participantes são convidados a dançar de fato. É o principal na sessão, pois é aí que as expressões da emoção e dos sentimentos acontecem...

Então há, efetivamente, danças e movimentos corporais? Com que objetivos? É preciso saber dançar ou ter jeito para a dança?

Sim, há de fato a dança. Entretanto, não é uma dança convencional como de salão, balé, etc. E não é preciso saber dançar ou ter jeito para a dança. A dança, na Biodança, são movimentos corporais livres e expressam o sentimento de cada um naquele momento. Como cada pessoa é única e sente de uma forma, não há padrões. São movimentos livres e plenos de sentido

Leia
Envie a
sua



para cada um. Não há nada de diferente na dança da Biodança. Pelo contrário, fazemos gestos simples do cotidiano, mas cada um ganha novo sentido, novo significado. Por exemplo: dançamos quando estamos em roda, quando caminhamos, abraçamos, pulamos etc. O 'caminhar livre' nome de uma de nossas danças, tem o objetivo de nos situar no aqui e agora, de poder nos posicionar livremente nos diferentes espaços que ocupamos na vida. O 'caminhar livre' nos diz de nossa energia vital, nosso humor, nosso jeito. Se estamos com vergonha, tristes, desanimados, eufóricos, bem dispostos, tudo isto aparecerá no nosso caminhar. Caminhamos todos os dias, todas as horas, mas cada hora de um jeito. Um caminhar nunca é igual ao outro. É assim também com a dança.

Pois é. Você diz que a metodologia da Biodança utiliza cinco linhas de vivência: vitalidade, sexualidade, afetividade, criatividade e transcendência. Como isso funciona na prática?

Como a Biodança possui um grande acervo de dança, estas foram então didaticamente agrupadas em cinco linhas, de acordo com seus objetivos. Em cada uma delas se concentram danças com objetivos semelhantes voltados para a expressão do afeto, do prazer, da criatividade e assim por diante, colocando o participante em contato com esta ou aquela questão específica. Na prática funciona assim: as danças da linha da 'vitalidade' trabalham de uma forma geral a energia vital do ser humano. Vamos então ter danças bem rítmicas, alegres, que promovam o gosto pelo movimento, pela vida. Como resultado, a pessoa terá o forte sentimento de estar vivo, de poder se movimentar, de valorizar a própria vida e a de todos, de reconhecer a vida como algo sagrado, sublime, se respeitar e respeitar os outros. A saúde é a base da vitalidade. Na linha da 'afetividade', trabalhamos com danças que promovam o encontro com o outro e a expressão do afeto. Nestas danças incluímos o carinho como uma forma natural de expressar afeto. O ser humano precisa, para se desenvolver plenamente, do contato físico, visual e da vinculação afetiva. Por isto o toque e a carícia são de fundamental importância terapêutica, dá ao participante o sentimento de ser único e importante, conectando-o com seu real valor e com sua capacidade de amar e ser amado. O amor é a base da afetividade.

E a linha da 'sexualidade?'

Na 'sexualidade', vamos ter danças que facilitam e promovem a capacidade de sentir prazer na vida como um todo e na sexualidade como consequência. Trabalhamos o prazer cenestésico, a sensualidade, sedução, capacidade de formar pares. São danças que vão desbloquear as regiões corporais em que concentramos maiores couraças, que muitas vezes impedem-nos de sentir. Na 'criatividade', vamos experimentar movimentos diferentes, que nos tiram dos nossos próprios padrões, aqueles que cada um se impõe ao longo da vida. Vamos trabalhar deslocamento, saltos, flexibilidade para mudanças. O objetivo maior é fazer com que cada um possa criar para si mesmo melhores condições de vida, sair da queixa e fazer algo para ser mais feliz. Na 'transcendência', trabalhamos com danças que trazem uma maior interiorização e, conseqüentemente, uma fusão com a totalidade. São danças

que nos fazem perceber como parte integrante do universo. Costumo dizer que é o máximo da afetividade, até o momento em que conseguimos parar de olhar somente para nosso umbigo e ver o mundo como um todo. É no movimento e nas ações construtivas, junto a outras pessoas, que podemos nos harmonizar conosco e com o todo.

A Biodança é feita só em grupos? Há falas? As pessoas expõem seus problemas?

A Biodança é exclusivamente um trabalho de grupo, pois precisamos do outro para nos conhecer. O outro é importantíssimo para a construção e fortalecimento de nossa identidade e afirmação de quem somos. Para promover a integração consigo, com o outro e com o todo só com vivências que nos permitam realmente estar com o outro. Sim, as pessoas falam e expõem seus problemas, quando querem, na intimidade verbal. O grupo funciona como um útero afetivo, que recebe a pessoa como ela é e lhe permite ser quem se é. Isso fortalece cada indivíduo.

Qual é o papel do psicólogo na Biodança?

É promover um ambiente favorável para que as pessoas se expressem com autenticidade. É ter responsabilidade técnica e afetiva com cada participante para que ele possa usufruir ao máximo dos benefícios desta abordagem. Cabe ao facilitador ouvir o grupo e oferecer vivências que vão de encontro às necessidades individuais e do grupo.

Quem pode se submeter à Biodança? Há limite de idade, pré-requisitos? Uma pessoa tímida tem mais dificuldades?

Todas as pessoas podem fazer Biodança, independentemente da idade, mesmo as portadoras de deficiências físicas. Não há restrições. Pode ser aplicada em consultórios, empresas e outras instituições. Podemos estabelecer objetivos específicos para cada grupo, de acordo com suas necessidades. Normalmente, as pessoas mais tímidas têm, no início, maiores dificuldades, mas talvez sejam nelas que percebemos, com maior clareza, os resultados da Biodança, justamente porque elas mudam a olhos visto.



CAPA

© Copyright Ediminas S.A - 1990/2003 - Todos os direitos reservados

É proibida a reprodução do conteúdo desta página em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita da Ediminas S.A.